

## 廚房裡的營養師

### 認識食物中的添加物

為了使食物長久保存，常刻意添加一些不是食品成分的物质，這些物质可能間接獲直接影響食物的性質，稱為「食品添加物」。例如甜菊可增加食品甜度，芝麻、丁香可作為天然抗氧化劑，且添加在食物中較無安全性的顧慮。而化學性食品添加物如防腐劑、食用色素、香料等亦會加入食物中，這些物质在劑量及種類都應該符合法規的規範。另一方面，生鮮食物可能在種植或養殖過程中已受到重金屬、戴奧辛等環境毒素的污染，過量使用藥物或抗生素導致在食物中殘留，而為害人體的健康。

### 去除添加物的食物處理方法

1. 沖洗浸泡法
2. 去皮法 川燙法 浸泡溫水 酸鹼中和 儲存法 健康食物

黃豆 ■ 豐富的蛋白質：菜園裡的肉

■ 大豆異黃酮素 (Isoflanones)：

■ 溫和的雌激素：降低乳癌與子宮頸癌

補充雌激素，減緩更年期不適症狀。

目前沒有太多有關人體研究確實罹患乳癌者不可食用黃豆

■ 抑制癌細胞的血管增生作用，尤其抑制攝護腺腫瘤擴散

■ 豐富的纖維質，改善膽固醇比例，預防心血管疾病。

■ 促進骨質合成，抑制鈣流失。尤其在更年期早期的婦女

花椰菜 ■ 十字花科植物：白蘿蔔、芥蘭菜、芥菜等

■ 蘿蔔硫素：這種酵素有破壞致癌化學物質和殺死幽門螺旋桿菌的功能

■ 吲哚：減少數種有導致癌症發生的動情激素的代謝產物產生，進而抑制癌細胞的分裂與生長，並且促進其它可以殺死癌症細胞的蛋白質的分泌，對於癌細胞產生抑制效果。對於乳癌、膀胱癌及子宮癌細胞具有明顯的抑制功能。 ■ 維生素 C、A：提升免疫力

大蒜 ■ 血管的清道夫：蒜素 (allicin) ■ 抗血小板凝集

- 降膽固醇與三酸甘油脂
- 殺菌力強
  - 對抗萬古黴素腸球菌及抗甲氧苯青黴素金黃色葡萄球菌有顯著效果
- 增加免疫力
  - 提升 GSH peroxidase 活性
- 經過去皮、切碎後, 至少等 15 分鐘再料理, 讓大蒜內的蒜素活化

優酪乳、優格 ■乳糖含量低

- 含有優質蛋白質、維生素 B2 、鈣
- 含有益生菌 probiotics ，保護腸道好菌叢，尤其服用抗生素後食用，可減少腹瀉發生。
- 食用含有乳酸菌及雙歧桿菌之優格，連續 6 週後可抑制幽門螺旋桿菌生長

益生菌-活的微生物 ■嗜酸乳桿菌(Lactobacillus acidophilus，即俗稱的 A 菌)

- 凱氏乳桿菌(Lactobacillus casei，即俗稱的 C 菌)
- 雙歧桿菌(Bifidobacterium sp.，即俗稱的 B 菌，又稱雙叉桿菌或比菲德氏菌)
- 保加利亞乳桿菌(Lactobacillus bulgaricus) 植物性化學物質類胡蘿蔔素
- Beta 胡蘿蔔素 ■葉黃素 ■玉米黃素 ■辣椒紅素 ■茄紅素 ■Beta 隱黃素

酚酸類

- 綠鞣酸 ■鞣花酸 ■阿魏酸 ■沒食子酸 ■對香豆酸 生物類黃酮素 ■花青素 ■芹菜素 ■兒茶素 ■檸檬黃素 ■山奈酚 ■楊梅素 ■柚素 ■前花青素 ■槲皮素 ■白藜蘆醇 ■芸香素 ■木犀草素

有機硫化物 ■艾喬恩 ■蒜素 ■麩胱甘肽 ■吲哚 indole ■異硫氨酸鹽 ■蘿蔔硫素

植物性雌激素 ■豆香雌酚 ■異黃酮素 ■木酚素

其他 ■Beta 麥胚固醇 ■苦瓜苷 ■葉綠素 ■薑黃素 ■薯芋素 ■檸檬酸烯